

がん検診を受けましょう！

がんは早期発見することで、経済的にも身体にも負担の少ない治療ができ、治癒率も高まります。
がん検診は、主に以下のいずれかの方法で受診できます。

- ①大竹市が実施する検診を受診
※対象者には5月末に紫色の封筒で、該当する受診券を送付しています。
- ②加入している保険者（勤め先など）が実施する検診を受診
- ③個人で直接、検診を実施している医療機関などに申し込んで受診



市が実施するがん検診 ～種類と年齢～

- 胃がん（胃内視鏡 50歳以上）※
（胃部X線 40歳以上）
- 肺がん（40歳以上） 大腸がん（40歳以上）
- 子宮頸がん（20歳以上）※ 乳がん（40歳以上）※
- ※印は、2年に1回の受診間隔、その他は年1回の受診間隔となります。

健診を受けてメタボ予防を
大竹市は特定健診受診率県内13位

市の昨年度の特定健診受診率は37.3%（暫定値）で、県内13位です。健康に自信のある方もない方も、年に一度は健康診査（健診）を受けましょう。毎年受けている方は、家族や友人にもぜひ受診を勧めてください。

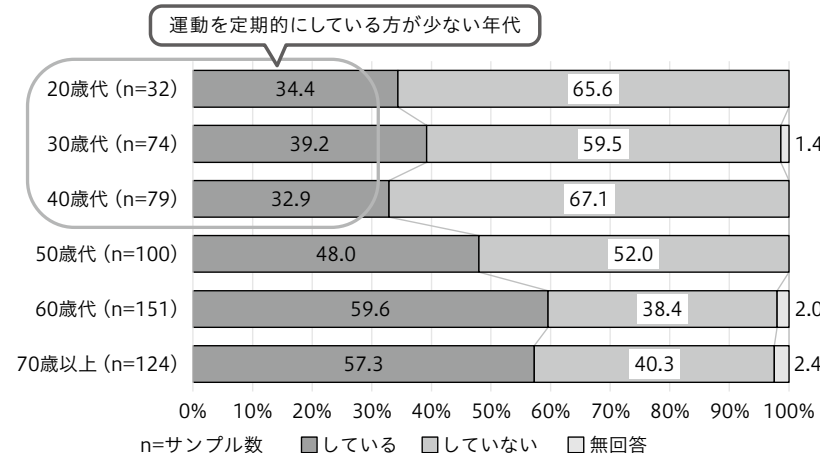
集団健診予約専用コールセンター

☎0120-489-087

9時から17時まで
（土・日曜日、祝日を除く）



集団検診ウェブ予約



定期的に運動をしていますか

令和5年度市の健康づくり・食育に関する意識調査の結果は、次のとおりです。

糖尿病・がん・心臓病や脳卒などの生活習慣病予防には、運動習慣の定着や食生活の改善など健康な生活習慣の継続が大切です。また、喫煙は、自身や周囲の方の健康に影響を及ぼします。ぜひ禁煙に取り組んでいきましょう。

9月は健康増進普及月間 ①に運動 ②に食事 しっかり禁煙 良い睡眠 健康寿命の延伸

問い合わせ 保健医療課 ☎59-2153

おうちやサロンで健康体操をしませんか

自宅や地域の集まりで体操ができるよう健康体操のDVDを配布しています。

※1世帯1種類。数に限りがあるため、希望に添えないことがあります。既に持っている方でも異なる種類のDVDであれば、配布します。

DVDの種類

- ・ご当地健康体操
大竹で生きている（座位・立位どちらでも行えます）



- ・おうちde元気体操

基本編（座位編）、立位体操編、タオル編、ペットボトル編、ボール編、口腔ケア編、ストレッチ編、簡単ピラティス編（NEW!!）



※一部の体操はウェブでもご覧になれます。

・推奨される時間は、18〜64歳では1日60分、65歳以上は1日40分です。足りていない方は、今より10分多く、毎日身体を動かすことを心がけましょう。

・目安は+10の約10000歩ですが、個人差があります。自身の+10が約何歩か調べてみましょう。

歩行が難しい方は、無理のない範囲で身体を動かすことを意識すると良いです。

毎月、+10のためのストレッチなど掲載中（13ページ参照）

9月24日(水)▶30日(火)は 結核・呼吸器感染症予防週間

問い合わせ 保健医療課 ☎59-2140

結核は、今も世界中でまん延している感染症です。

日本では、年間1万人以上の新しい患者が発生し、1500人以上が命を落としています。

結核を発症しても、初期段階ではほとんど症状が現れず、特に高齢者では気づかないうちに進行してしまふことがあります。

65歳以上の方は 肺がん・結核検診の受診を

胸部エックス線検査は結核の早期発見に有効です。特に65歳以上の方は健康診断（市の肺がん・結核検診など）を受け、1年に1回は胸部エックス線検査を受けましょう。

近年、新型コロナウイルス感染症をはじめとした呼吸器感染症の脅威が再認識されています。呼吸器感染症が流行する秋・冬前から、マスク着用や咳エチケット、手洗い・手指消毒、換気など基本的な感染対策を心がけましょう。

早期発見は本人の重症化を防ぐだけでなく、大切な家族や職場への感染を防ぐためにも重要です。

結核の予防として、子どもにはBCGワクチンの接種が有効です。健康的な生活（適度な運動、十分な睡眠、バランスの良い食事、禁煙など）も免疫力を高め、結核の予防につながります。

初期の症状は風邪と似ています

- 次の症状に当てはまる場合は早めに受診しましょう。
- 痰のからむせきが2週間以上続いている。
- 微熱・体のだるさが2週間以上続いている。

健康マイスター募集 あなたのチカラを貸してください

問い合わせ
保健医療課 ☎59-2153

健康マイスターは、運動を通して、皆さんに元気を届ける活動を行っています。主に、ご当地健康体操・ラジオ体操・ストレッチを定期的に練習して、いつでも地域へ出向けるようにしています。

地域の活性化や健康につながるよう、メンバーと一緒に活動してみませんか。随時、体験・見学可能です。男女ともに参加をお待ちしています。

とき 第2・4木曜日 10時〜11時30分

※日時が変更される場合があります。詳しくは保健医療課へ。

ところ サントピア大竹

持参品 動きやすい服装、室内履き、タオル、飲み物

メンバーの声

「ちらしがきっかけで参加。ご当地体操『大竹で生きている』は財産」「知人から誘われて始めた。元気な限り、健康マイスターを続けていきたい」

「はじめは物おじしていたが、今は随分慣れた。正しいラジオ体操を教えてもらえてよかった」



9月10日(水)▼16日(火)は 自殺予防週間

—こころの声に気づいてほしい—



問い合わせ
福祉課 ☎592146

広島県では令和6年度に441人の尊い命が失われるなど、毎年約400人以上の方が自殺で亡くなっています。こうした状況の中、自殺を身近な問題としてとらえることが自殺予防の第1歩です。私たちにできることから始めてみませんか。

○自殺はその多くが
「追い込まれた末の死」

多くの自殺は、「個人の自由な意思や選択の結果ではなく、さまざまな要因により心理的に追い込まれた末の死」ということができます。

○防ぐことができる社会的な問題
心理的な悩みを引き起こす要因はさまざまですが、それらに対する支援などにより、多くの自殺は防ぐことができます。

○自殺を考えている人は何らかのサインを発していることが多い
一般的に自殺者の多くは、たとえ精神疾患を患っていても精神科系医

療機関を受診しないなど相談への抵抗感から問題も深刻になりがちです。

一方で死にたいと考えている人も、こころの中では「生きたい」という気持ちとの葛藤があり、不眠・原因不明の体調不良などのサインを発していることが多いといわれています。

大切なのは、まわりの人からのコミュニケーションです。
へあなたにできる自殺予防のため

こころのサインをチェック

悩みやストレスから生じるこころの疲れは身体面、精神面、行動面の变化となってあらわれます。普段とは違う次のような変化がある場合は、こころのサインかもしれません。

気づいたときは、お互いにひとこえかけてみませんか。

- ☐ よく眠れない
- ☐ 食欲がない
- ☐ 体調不良が続く
- ☐ 集中力がなくなる
- ☐ 表情が暗くぼんやりしている
- ☐ 意欲や興味が減退する
- ☐ 遅刻・欠勤が続く
- ☐ 周囲との交流を避ける
- ☐ 飲酒量が増える など

の行動で、かけがえのないいのちを守りましょう。
1人の死は周囲の5から6人に深刻な心理的影響を与えるといわれ、そのほかの影響も大変大きいものです。遺族の方の支援として自死遺族の会も県内で開催されています。

へあなたにできる

自殺予防のための行動

- ①気づく 家族や仲間の変化に気づいて、「眠れている?」「どうしたの?」など声をかけましょう。
- ②傾聴する 本人の気持ちを尊重して耳を傾けます。「大変だったね」などの言葉をかけましょう。
- ③つなぐ 早めに専門機関に相談するよう促します。相談を受けた側も協力者と連携しましょう。
- ④見守る 自然な雰囲気です声をかけ、優しく寄り添いながら、あせらず温かく見守りましょう。

こころの健康電話相談 ※個人情報は厳守されます

名称	電話番号	備考
広島いのちの電話	082-221-4343	24時間 365日(年中無休)
こころの電話 (こころの健康づくり、こころの悩み、うつ病、精神疾患などに関する相談)	080-8230-6037	水・土 9時～12時、13時～16時30分 (祝日と12月29日～1月3日を除く)
広島県こころの悩み相談	080-1577-4774	月・火・木・金 9時～12時、13時～16時 (祝日と12月29日～1月3日を除く)
こころのライン相談 @広島県		火・木・土・日 17時～22時



厚生労働省のサイト
「まもろうよこころ」
はこちらから。

◆相談窓口(電話・SNS)などは、厚生労働省のサイト「まもろうよこころ」をご覧ください。



問い合わせ
保健医療課 ☎59-2153

じっとしている時間を減らそう VOL.5

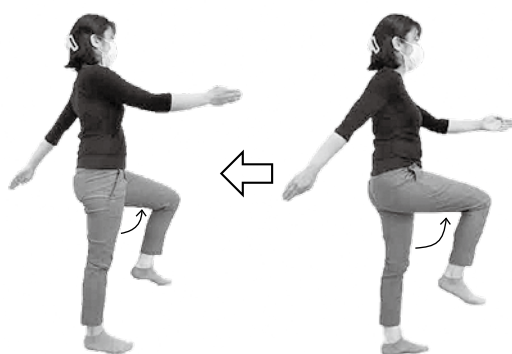
毎月、+10のヒントとなる簡単体操などをご紹介します。
今月は「その場で足踏み」です。

お天気や季節を気にせず、自宅ですることができる有酸素運動です。

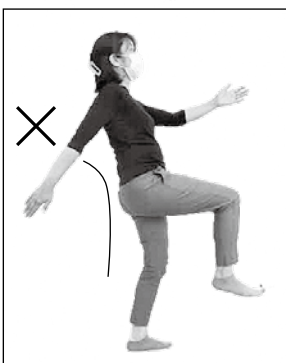
ももを上げるとき、おなかに力が入ることを意識しながら、体力にあわせて、3～5分程度行いましょう。

①立って背筋を伸ばし、姿勢を整える。両脚は肩幅くらいに開く。

②腕をふりながら太ももを上げて、その場で足踏みをする。



悪い例



協力・監修
METS・やまと

ここがポイント!!

脚を無理にあげようとして、身体が反らないよう気をつけましょう。

こども医療費が無料に

10月1日から

ピンク色の

受給者証を使ってください

9月下旬に受給者証を郵送

問い合わせ

保健医療課 ☎592141

10月1日から、こども医療費が無料となります。(制度変更内容は表のとおり)

現在こども医療費受給者証を持っている方全員と、新たに対象となる方(ひとり親医療、重度医療を受給中の0歳から満18歳に達する日以降の最初の3月31日までの間にある方で申請をした方)へ、9月下旬に新しいこども医療費受給者証を郵送します。

現在受給者証を持っている方は、有効期間が過ぎていなくても10月1日からは新しい受給者証(ピンク色)を使用してください。

また、現在の受給者証は、10月1日以降に自身で破棄するか、保健医療課または各支所に返却してください。

10月に入っても新しい受給者証が届かない方や、申請後、申請内容に変更があった方は保健医療課まで連絡してください。

！ひとり親医療・重度医療助成制度を活用の方

ひとり親医療、重度医療を受給中の0歳から満18歳に達する日以降の最初の3月31日までの間にある方がいる場合、こども医療費助成制度を活用することで、こども医療費が無料となります。

新たに対象となると思われる方へ7月末に申請書を送付しています。10月1日以降に申請した場合、申請日からの助成対象となりますので、早めの申請をお願いします。
※対象者がいる場合で申請書が届いていない方は、保健医療課まで連絡してください。

変更箇所

受給者証の色		9月30日まで むらさき色	10月1日から ピンク色
自己負担額	医療機関	医療機関ごとに、入院は月14日まで、通院は月4日まで、1日500円	一部負担金なし
	保険適用の柔道整復・あん摩・はり・きゅう施術等治療院	施術所ごとに月4日まで、1日500円	一部負担金なし
	院外処方による保険薬局・医師の診断により装着した補装具	一部負担金なし	一部負担金なし